

TU BIENESTAR UDEC

Unidad de Bienestar Estudiantil - Dirección de Servicios Estudiantiles
Universidad de Concepción



El Boletín de la Unidad de Bienestar Estudiantil tiene por finalidad generar un espacio informativo y cercano para nuestra comunidad universitaria. En cada una de sus ediciones encontrarás información de los distintos beneficios que administramos, así como también de las actividades de extensión que desarrollamos bajo el alero de los programas de Promoción Social que trabajamos como Unidad. Te invitamos a leer la edición N°9 del mes de noviembre.

Equipo Bienestar Estudiantil, DISE UdeC.



Proceso de postulación a Préstamo de Residencia en Hogares Universitarios vigente hasta el 21 de diciembre.

Proceso de postulación a Jardín infantil y Sala Cuna Mi Pequeño Pudú vigente hasta el 21 de diciembre.

RESOLUCIÓN ALTERNATIVA DE CONFLICTOS



Los conflictos forman parte inevitablemente de la vida humana, estos se forman en consecuencia de la interacción entre las personas. Sin embargo, no debe verse como algo negativo, sino más bien como una oportunidad para el desarrollo de habilidades personales y sociales.

“La resolución de conflictos se define como la intención y voluntad de los individuos de resolver una disputa, lo cual involucra:

Mirar de frente los conflictos, es decir, hacerlos visibles en la interacción interpersonal y/o grupal, lo que facilitará ponerle nombre a la situación.

Tomar una posición frente a los conflictos y las personas, es decir, abordarlos o no y de qué manera. La calidad de la relación interpersonal y el futuro de ella dependerá de la posición que se decida tomar.” (MINEDUC, 2006)

La resolución de conflictos implica distintas herramientas y procedimientos que buscan una conclusión pacífica a esta disputa. Entre las habilidades que se requieren para resolver un conflicto se encuentra la escucha activa, comunicación efectiva, inteligencia emocional, empatía, respeto, colaboración, etc.

Para resolver un conflicto de forma pacífica, es importante identificar el conflicto, evaluar las posibles soluciones, tomar una determinación y evaluar la decisión tomada. Por lo que, compartimos algunas técnicas de resolución de conflictos, tales como:

- **MEDIACIÓN:** Intervención de una tercera parte neutral para mediar el conflicto.
- **CONCILIACIÓN:** Intervención voluntaria en el que dos o más personas solucionan sus diferencias mediante un tercero que interviene a través de recomendaciones.
- **NEGOCIACIÓN:** Busca lograr acuerdos mediante la comunicación mutua.
- **ARBITRAJE:** Intervención donde un tercero (árbitro), decide la resolución que le parezca justa en relación al conflicto abordado.



La mejor forma de solucionar un conflicto siempre será conversar nuestras diferencias para llegar a un acuerdo en común. Teniendo en cuenta que no todos/as pensamos o sentimos de la misma forma. Recuerda que el reconocer y respetar nuestras diferencias nos hace crecer como personas.

Rocío Javiera Bahamondes Monares, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa “Buen Trato”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/437/MONO-365.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
<https://concepto.de/resolucion-de-conflictos/>

EMPRESARIOS DE ESTUDIANTES UDEC

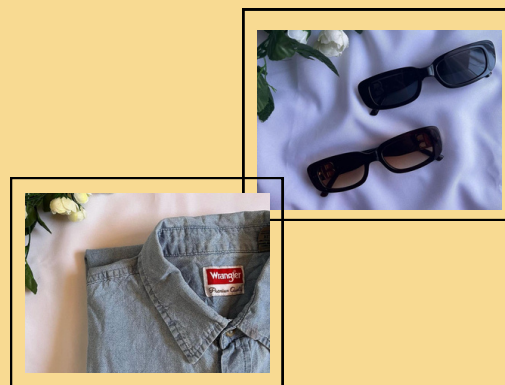
Conoce los emprendimientos de estudiantes de nuestra Casa de Estudios.
¡Sigue y revisa sus redes sociales!



Actitud vintage

Emprendimiento enfocado venta de accesorios y ropa reciclada. Realiza entregas en Peumo, Rancagua y Concepción, además realiza envíos a todo Chile.

Síguelas en [@actitudvintage](https://www.instagram.com/actitudvintage/)



LA CIENTIFICA

Emprendimiento enfocado en venta de Pines, aros, llaveros y stickers todo con temática de ciencias. Realiza entregas en Valparaíso, Viña de Mar y Concepción, además realiza envíos a todo Chile.

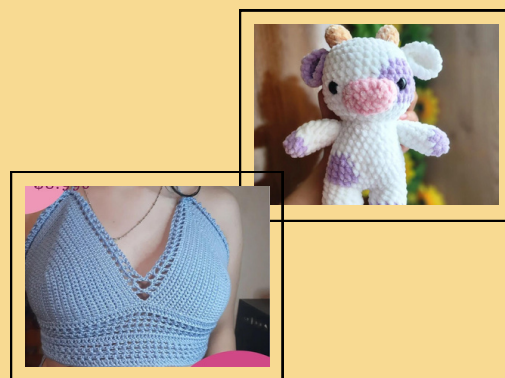
Síguelos en [@lacientifica.cl](https://www.instagram.com/lacientifica.cl)



abyss

Emprendimiento enfocado en confección amigurumis, top, guantes y gorros tejidos a crochet. Cuentan con productos para entrega inmediata y también realiza pedidos personalizados.

Síguelos en [@abyss_crochet.cl](https://www.instagram.com/abyss_crochet.cl)



Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social

Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Unidad de Bienestar Estudiantil

VIDA UDEC

CONTADA POR ESTUDIANTES

Soy Amelia Fren Acuña, tengo 28 años, nacida en Parral, pero he vivido en Concepción toda mi vida. Me licencié de Bachillerato en Humanidades. Actualmente estoy en último año de la carrera de Trabajo Social.

Siempre me interesó estudiar las ciencias humanas, por lo que fue muy difícil decidir por una carrera en específico. Quería saberlo todo, hasta que finalmente encontré la profesión que actualmente estoy cursando. El Trabajo Social, me permite poder contribuir a la sociedad desde una mirada socialmente crítica.

Mi experiencia universitaria ha sido vertiginosa, por las tomas, paros, revoluciones (tanto externas como internas) y la Pandemia. Con esta última, tuvimos que adaptarnos a las clases online, siendo un gran desafío, sobre todo para quienes no contábamos con mayor conocimiento y manejo en las plataformas virtuales.

A pesar de este acelerado camino, tuve la suerte de encontrar a personas maravillosas, a las cuales les puedo llamar amigos/as. Quienes me han ayudado a sobrellevar la experiencia universitaria.



*Amelia Fren Acuña, Estudiante de Trabajo Social
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

RECETARIO UDEC: BROWNIE DE CHOCOLATE

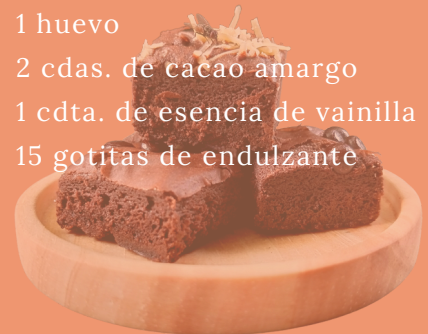
PREPARACIÓN

- 1.-Agregar todos los ingredientes en una procesadora o juguera hasta que quede una mezcla homogénea.
- 2.-Poner la mezcla en un molde.
- 3.-Hornear a 180°C por 15 minutos.
- 4.-¡Y listo! ahora puedes disfrutar de un rico y simple brownie de chocolate.

4 - 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 3 cdas. de leche descremada
- 1 huevo
- 2 cdas. de cacao amargo
- 1 edta. de esencia de vainilla
- 15 gotitas de endulzante



*Nathalie Cruz Morales, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa Trabajo y Estudio, Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

Fuente: Elaboración propia.

CAMPAÑO INFORMA

• NOTICIAS DE LOS BENEFICIOS DE LA UNIDAD DE BIENESTAR

- Proceso de postulación a Préstamo de Residencia en Hogares Universitarios vigente hasta el 21 de diciembre. Puedes pedir el procedimiento de postulación al correo bienestar@udec.cl.
- Proceso de postulación a Jardín infantil y Sala Cuna “Mi Pequeño Pudú” vigente hasta el 21 de diciembre. Puedes pedir el procedimiento de postulación al correo bienestar@udec.cl.
- Retiro TNE 2023 (rezagados/as) puedes acercarte los viernes de 09.00 a 12.00 hrs., directamente en la Unidad de Bienestar Estudiantil, segundo piso del edif. Virginio Gómez.
- Proceso de Extensión beneficio de alimentación (JUNAEB-BAES), por práctica profesional periodo estival 2024, vigente hasta el 12 de diciembre del presente, link disponible revisar la Bio de nuestro Instagram.



• ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



15/11 - Día Mundial sin Alcohol

CAMPAÑO INFORMA

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DE LA UNIDAD DE BIENESTAR



En la jornada de trabajo se concretó la idea de crear la primera red de unidades de bienestar estudiantil de la región, con la finalidad de crear y trabajar en conjunto, velar por las necesidades de los y las estudiantes y establecer una red de comunicación, coordinación y gestión entre universidades.

El Pasado 8 de noviembre, la Unidad de Bienestar Estudiantil participó del primer encuentro de unidades de bienestar estudiantil en la región, convocado por la UCSC. En dicha instancia se expuso sobre las estrategias y programas implementados por cada universidad.



SECCIÓN ESTAR BIEN

MEDIACIÓN UNIVERSITARIA

La Mediación Universitaria es un proceso voluntario, confidencial, pacífico y seguro, que contribuye a generar una convivencia, fundamentado en el respeto pleno de todas las personas que conforman la comunidad universitaria, mediando entre ellas en caso de producirse algún conflicto.

La mediación es una herramienta dirigida para toda la comunidad universitaria de los tres campus. La clasificación de las temáticas abordadas es diversa según la naturaleza de las relaciones.



Etapas del proceso de mediación:

Solicitud de entrevista con la mediadora, a través de las vías de contacto.



Entrevista con la mediadora, en este primer acercamiento se evalúa si el caso corresponde a una mediación, esta puede ser presencial u online vía Teams.



Trabajo de pre mediación (recogida de antecedentes y citación a la otra parte para llevar a cabo entrevistas individuales).



Proceso de mediación, reunión conjunta con puntos y propuestas de acuerdo.



¿Cómo acceder a la Mediación Universitaria?

Contacto de forma directa: Solicitando una hora de atención, (por correo electrónico mediacionuniversitaria@udec.cl o al whatsapp +56991661718).

Derivación: Se puede realizar por medio de alguna Autoridad de la Facultad, Repartición, Sindicatos, Organizaciones Estudiantiles o Profesionales de otras Reparticiones Universitarias.

Formulario de contacto: El cual se encuentra disponible en la página de mediacion.udec.cl

Rocío Javiera Bahamondes Monares , Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa “Buen Trato”, Unidad de Bienestar Estudiantil, UDEC.

Fuente:<https://mediacion.udec.cl/?q=node/3q>



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl



@bienestarestudiantiludec